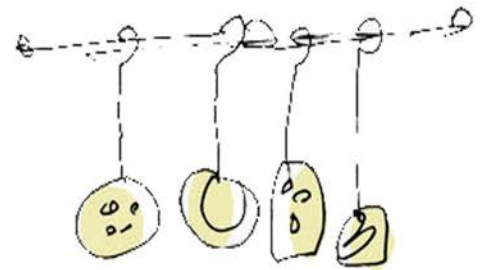
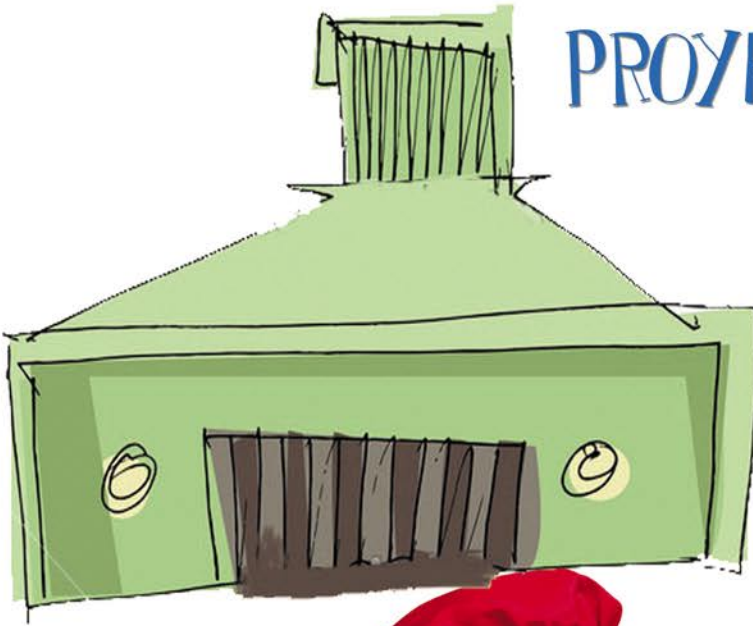


PROYECTO PEDAGÓGICO

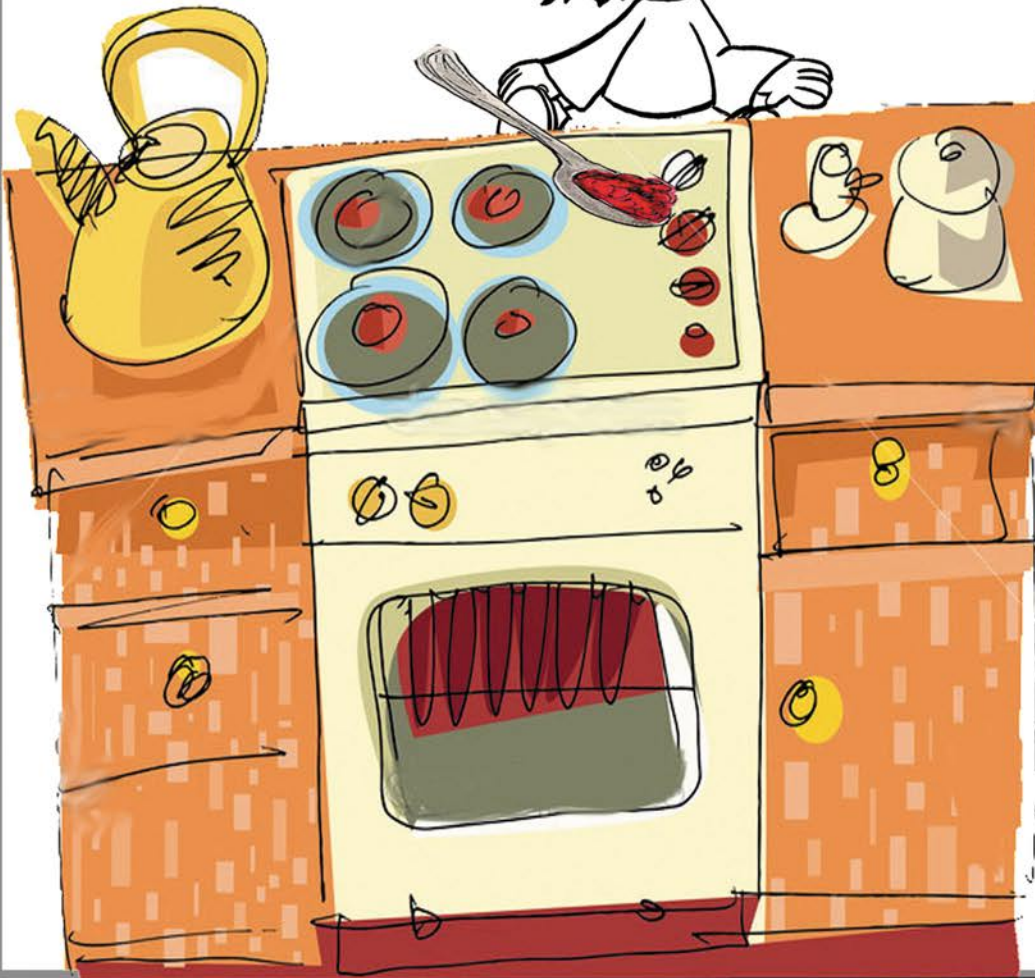
"Sabores"

(Teatro para comer de todo)



ORGANIZA:

COLABORA:



ÍNDICE

	Pág.
Introducción.....	3,4
Juegos.....	5,6
Pirámide de los alimentos.....	7
Hábitos de higiene.....	8
Visita al mercado (juego de pistas).....	9-13
Recetas creativas.....	14-17
Corresponsabilidad en las tareas del hogar.....	18
Reciclaje y reutilización.....	19-20
Huerto casero.....	21
Letra de La bella polenta..(.canCIÓN de Bruno).....	22
Listado de libros (bibliografía comida y cocina).....	23-25

FICHA PEDAGÓGICA.

"Sabores"

(Teatro para comer de todo)



Ideal para:

Alumnos y alumnas de 1º a 4º de Primaria.

Tipo de espectáculo: Muppets, Canciones y Actores.

Duración: 50 min./ aprox.

Sinopsis:

Tres grandes chefs de fama mundial, se dan cita en la Gran Gala "Ñam, Ñam". Entre fogones y ratones pasaremos un buen rato; riendo, cantando y cocinando.

Además completamos el menú con unos cuantos cuentos, de cocina, naturalmente.

¡Diversión en la cocina y diversión en la lectura!

Cumple Objetivos Plan de Fomento de la Lectura en Centros Docentes;

Fomenta en el alumnado el interés por la lectura, porque mostramos que todo lo que pasa en el escenario lo sacamos de los cuentos.

Enfoca la lectura como actividad de ocio, porque nos divertimos con historias sacadas de los libros.

Potencia el uso de las bibliotecas, porque trabajamos con los libros en la mano y les decimos que cuentos como estos son los que contienen las bibliotecas.

Ejes transversales:

Educación para la salud, porque terminamos componiendo un menú, que en buena medida es saludable. Además de remarcar hábitos de higiene.



PROYECTO PEDAGÓGICO "SABORES"

¿A quién va dirigido el proyecto?

A escolares de 6 a 10 años, principalmente.



¿Porqué una campaña con escolares sobre la alimentación?

Es importante conocer hábitos de vida saludable desde la infancia. La obesidad infantil en nuestro país afecta a más del 20%, y no digamos el sobrepeso. El dato se ha triplicado en los últimos treinta años, en este tema, nuestras estadísticas se acercan a las de EEUU.

La OMS lo identifica como un grave problema de salud pública en el S XXI.

Conocemos las ventajas de una vida sana y una dieta equilibrada, pero debemos reconocer los inconvenientes de la obesidad infantil a largo plazo. Serán personas con mayor riesgo de diabetes, artrosis, enfermedades cardiovasculares como cardiopatías o accidentes cardiovasculares, por citar algunos.

¿Cuál es nuestra propuesta?

Incidir en el alumnado, dotar al personal docente de materiales y hacer llegar a las familias información para elaborar estrategias que fomenten las dietas saludables y la actividad física.

¿Se ha hecho alguna vez?

Se llevó a cabo por primera vez en Benidorm (Alic) y participó más del 98% de la población escolar. Fue un proyecto de muchísimo éxito respecto a la afluencia y las valoraciones.

¿En qué consiste el proyecto?



Respecto al alumnado:

Asistir a una representación de SABORES, una propuesta teatral que une los temas de los alimentos y la cocina con la diversión. Cuyo objetivo es predisponer al espectador a una posterior profundización en el tema.

Respecto al profesorado:

Se proporciona un extenso material pedagógico -en formato impreso o pdf- que tiene como objetivo fomentar hábitos alimenticios saludables, con actividades creativas e imaginativas.

Respecto a la unidad familiar:

El proyecto dota a la familia de varios recursos: interesantes y creativos en la ficha pedagógica encontrarán actividades para realizar en casa. Reforzando así el trabajo de clase.

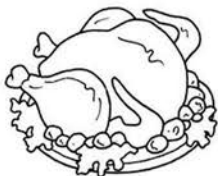
Transversalidad:

El eje principal del proyecto ya está descrito, pero de forma transversal abordaremos también; animación a la lectura, hábitos de higiene, corresponsabilidad en las tareas del hogar, huertos en casa, reciclaje y reutilización.

En definitiva un proyecto altamente interesante en el que con una metodología creativa y divertida, promoveremos la toma de conciencia de los beneficios de una vida sana y una dieta saludable.



Colorea los ingredientes que utiliza
Brigitte para cocinar su pastel.



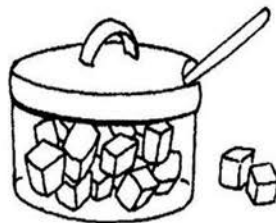
POLLO



VAINILLA



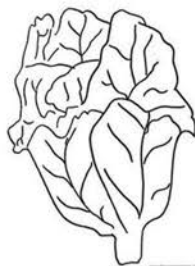
LECHE



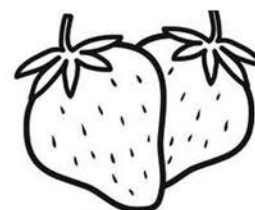
AZUCAR



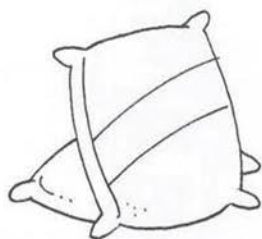
MERMELADA



LECHUGA

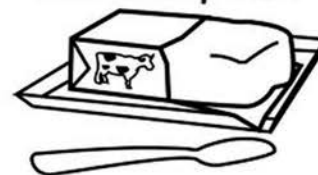


FRESAS



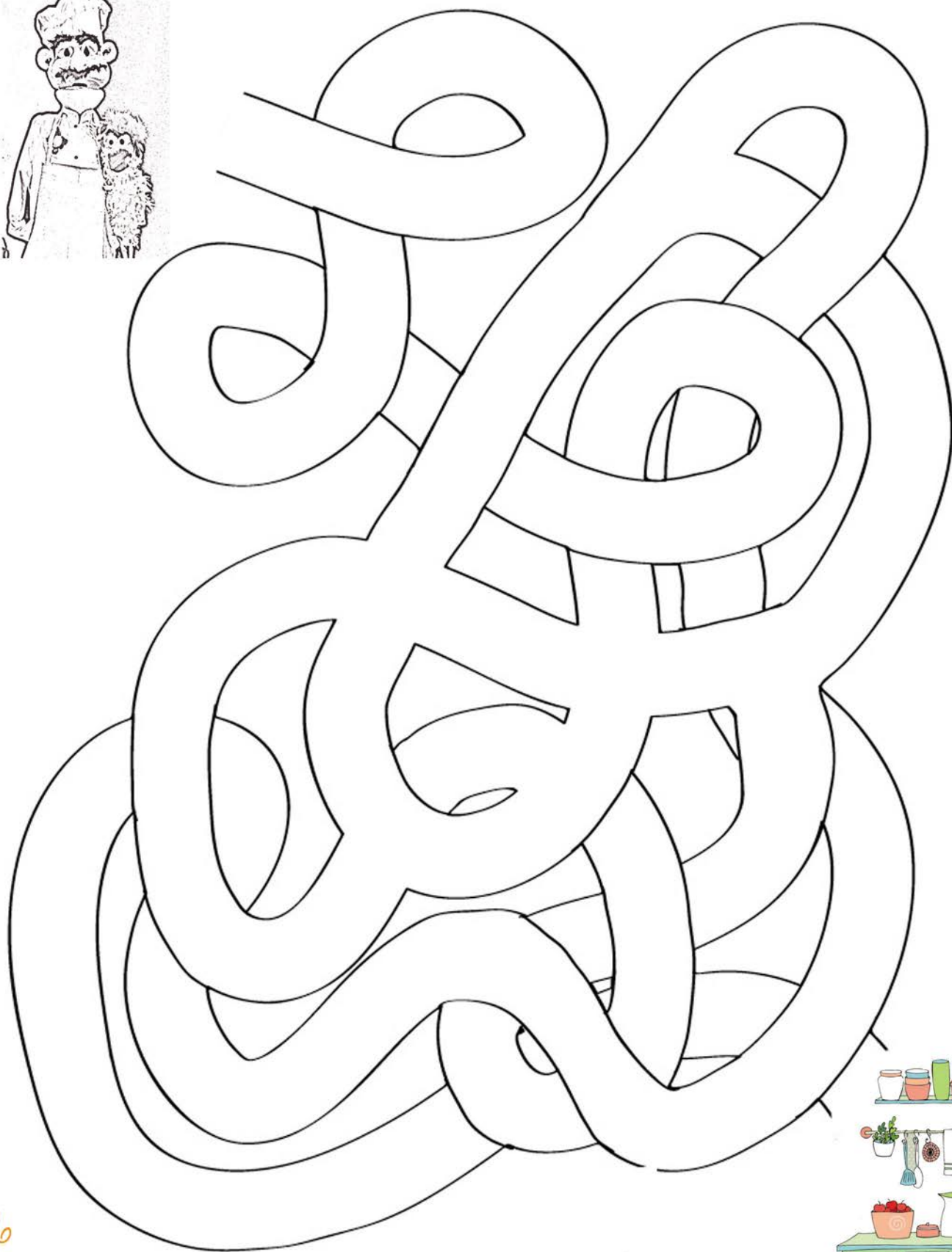
HARINA

Mantequilla



TOMATE

Ayuda a la Bruno a llegar a su cocina!!!



Colorea



HÁBITOS DE HIGIENE

Tener las manos limpias es la mejor forma de evitar que se propaguen los gérmenes.



Piensa en todas las cosas que has tocado hoy:

- tu camiseta sudada, un pañuelo de papel y la montaña de tierra junto a los columpios- los tiene.

¿Sabes qué?, el jabón elimina los gérmenes.

Así pues, ¿cuáles son los mejores momentos para lavarte las manos?

- cuando las manos están sucias
- antes de comer o tocar comida de cualquier forma (por ejemplo, cuando ayudas a cocinar)
- después de ir al baño
- después de tocar mascotas o animales
- después de jugar al aire libre



Te decimos la mejor manera de lavarlas:

1. Cuando te laves las manos usa agua tibia. El agua tibia es la mejor para acabar con los gérmenes.
2. Usa cualquier jabón que te guste.
3. Enjabónate bien con espuma en ambos lados de la mano, las muñecas y entre los dedos. No olvides lavarte alrededor de las uñas -el escondite favorito de los gérmenes en los dedos.
4. Enjuágate y sécate bien con una toalla limpia.



EL MERCADO

, UN LUGAR EN EL QUE APRENDER JUGANDO.



Desarrollo de la actividad:

Es una actividad que se puede hacer sin salir del aula o proponerla para que la familia la desarrolle, pero la mejor opción es programar una excursión de la clase al Mercado local para que saboreen esta propuesta.



A) Tenemos que buscar un puesto de verdura. Cuando llegemos damos los buenos días y...

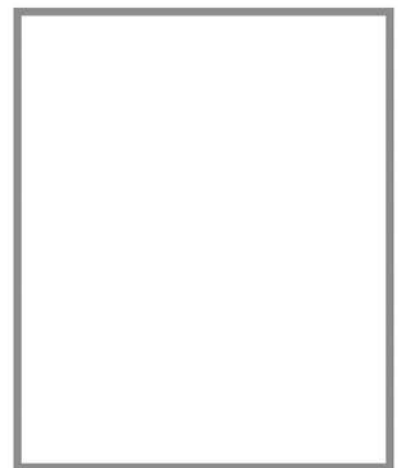
De todas las verduras que ves escribe los nombres de cinco con las que puedas hacer una ensalada.

Ingredientes de la ensalada:

1.- _____ 2.- _____ 3.- _____ 4.- _____

Mira bien el puesto, ¿hay alguna verdura que no conoces? Escribe su nombre y dibújala.

1.- _____ 2.- _____ 3.- _____



¿Has acabado?, bien, pues da las gracias a la persona que te atendió.



B) Nos vamos a la carnicería. Cuando llegamos damos los buenos días.
Hay muchos tipos de carne, nos fijaremos en tres; pollo, cerdo y ternera.

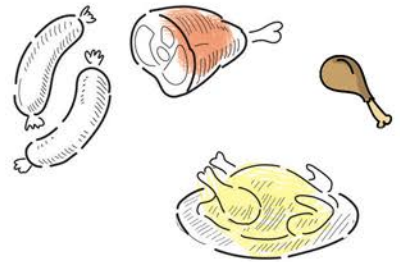


Completa:

La carne de p_____ es de color amarillenta.

La carne de _____o es de color rosada.

La carne de t_____ es de color rojiza.



¿Qué diferencias hay entre el pollo de campo y el pollo de corral?

Di tres comidas que lleven alguna de estas carnes:

1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

Cuando acabes da las gracias a la persona que te atendió.



¡En marcha!, tenemos que encontrar un puesto de huevos. 

C) Damos los buenos días y nos fijamos en que hay huevos de diferentes tamaños y colores.

¿Porqué son de diferente tamaño?

Escribe tres formas de cocinar un huevo. Si recuerdas, Bruno el cocinero italiano sabe seis.

1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

Damos las gracias y.....

D) ¿Tú vas a pescado?, pues fíate de tu olfato. Ya hemos llegado a la pescadería. ¡Buenos días!

Escribe tres nombres de pescado que conozcas.



1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

Averigua en que nos tenemos que fijar a la hora de comprar pescado.

¿En qué tres recetas utilizarías pescado?

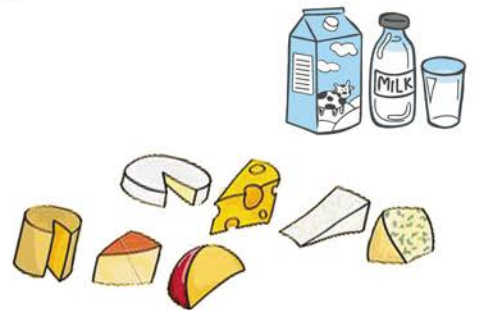
1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

Cuando acabamos damos las gracias y a otra cosa mariposa ☐

E) Tenemos que buscar algún puesto que venda quesos.

El ingrediente principal del queso es la L _ CH _.

El queso puede ser de V _ C _ , O _ E _ A o C _ BR _.



Tienes que descubrir la diferencia que hay entre el queso tierno, semicurado y curado.

¡Anda!, casi se nos olvida dar las gracias. ¡Gracias!



F) Solo nos quedan dos puestos a los que ir.
Ahora buscamos la panadería. ¡Buenos días!



¿Qué ingredientes principales lleva el pan?

A_U_A, L_V_D_R_ y _A_I_A,

¿algún ingrediente más? _____

Seguro que estás viendo muchos tipos de pan, apunta tres.

1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

¡Gracias!



G) Sí, ya estamos acabando y para postre nos vamos al puesto de la fruta.

Damos los buenos días y observamos los colores de la fruta.

Escribe tres colores de frutas que veas en este puesto.

1.- _____ 2.- _____ 3.- _____

Seguro que tienes una fruta favorita, averigua cuándo es la temporada de esa fruta.

Mi fruta favorita es _____.

La temporada es de _____ a _____.



Y por supuesto, no te olvides de dar las gr_c_s.



H) Ya hemos acabado con los alimentos, ahora ¿serías capaz de dibujar la puerta del mercado?
¡Seguro que sí!



¿Habías venido antes al mercado o es la primera vez?

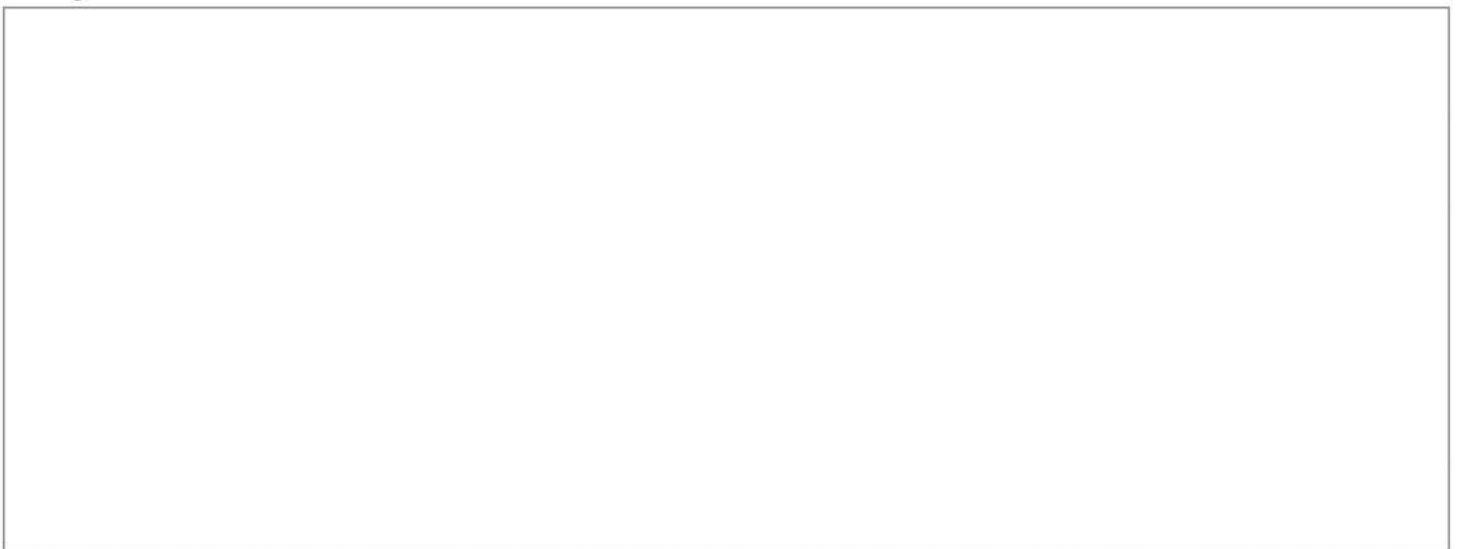
Escribe el nombre de la persona más simpática de las que te han atendido _____

Ahora de la persona que mejor te ha explicado su puesto _____

¿Qué puesto te ha gustado más? _____

¿Porqué? _____

Dibuja cómo te sientes en este momento



Recuerda, en el Mercado están los alimentos más frescos, los mejores para hacer tu receta.
Esperamos que vuelvas pronto.

13



Seguro que conoces el nombre de muchos alimentos, hagamos un listado:

Fruta:



Verdura:



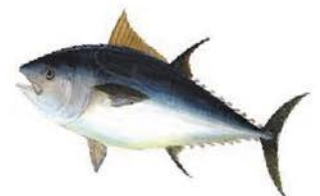
Legumbres:



Tipos de carne:



Tipos de pescado:



De todos estos, ¿cuál es tu preferido?

RECETA CREATIVA

Seguro que eres muy creativo o creativa, el reto es el siguiente:

Diseña una receta que sea lo más creativa posible y que, además, se pueda comer:

Nombre de tu receta:

Ingredientes:

Preparación:



Para que nos quede más claro, ¿puedes dibujarla?.



RECETA

Macedonia de frutas con helado.

Ingredientes:

12 fresas
2 rodajas de melón
4 rodajas de piña
2 kiwis
1 naranja
Azúcar
Helado de vainilla
Hojas menta (para decorar)

Consejos: También puedes espolvorear un poco de canela encima del helado, o unos fideos de chocolate.



Preparación:

1. Lavar y pelar las frutas, cortarlas en trocitos pequeños.
2. Disponer todas las frutas, ya lavadas y cortadas, en un bol. Exprimir la naranja y añadir el zumo. Espolvorear un poquito de azúcar. Mezclar todo muy bien y llevar el bol a la nevera para se macere un poquito.
3. A la hora de servir, acompañar la macedonia con una bola de helado de vainilla. Decorar con fideos de chocolate, nata montada o sirope de caramelo y unas hojitas de menta fresca, y ya está.

RECETA



Bruno, el cocinero italiano, iba a hacer pasta.
 ¿Sabes alguna receta de pasta?, nosotros te damos los ingredientes.
 Si algún día te animas a hacerla debe acompañarte un adulto.

Ingredientes:

Agua.
 Aceite.
 Sal.
 Pasta.
 Tomate.
 Queso.



¿Puedes encontrar estos ingredientes en la sopa de letras?
 seguro que lo haces en menos de dos minutos.



CORRESPONSABILIDAD

Con los ingredientes que hemos traído del mercado hacemos la receta, pero si queremos hacerlo todo perfecto, nos toca ayudar en casa.

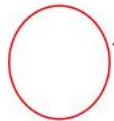
A) Elige utensilios, platos y cubiertos para la receta que has decidido hacer:



B) Ordena las acciones:



Quitar el mantel.



Poner la mesa.



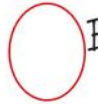
Tirar los restos a la basura.



Poner el lava.



Poner el mantel.



Enjuagar los platos.

Recuerda que como la casa es de todas las personas que viven en ella, debes colaborar en las tareas.

Puedes ayudar en muchas cosas:

Tener ordenada tu habitación.

Dejar el cepillo de dientes y la pasta en su sitio.

Dejar bien colocada la toalla del baño.

Llevar la ropa sucia al cesto.

Hacer la cama.

Mantener tu ropa ordenada.

Ayudar a poner la mesa.

Ayudar a retirar la mesa.

Seguro que se te ocurren más cosas, ponlas en práctica y verás lo contentos que se ponen los mayores.

VAMOS A RECICLAR.

¿Qué es reciclar?:

Aprovechar los residuos de ciertos materiales para hacer otros.

Por ejemplo, con los envases de plástico se pueden hacer bolsas, garrafas o botellas.

Seguro que eres capaz de decir a qué contenedor va cada cosa, uné con flechas.



Envases de plástico



Papel y cartón

Restos de lechuga

Lata de tomate vacía

Hojas de papel

Vaso roto

Caja de zapatos

Resto de manzanas.

Bote de mayonesa.

Revista.

Envase de chorizo.

Periódico.

Yogurt.

Resto de sandía.

Piel de plátano.

Envase de leche.



Vidrio



Restos de comida

Lo único que no se recicla de todo esto es lo que va al cubo de restos de comida, con lo demás se puede hacer:

Cartón reciclado: macetas, libretas nuevas, abono, bolsas de regalo...etc.

Vidrio: canicas, aislamiento para paredes de las casas, nuevos envases, azulejos decorativos...etc.

Plástico: peonzas, ropa nueva, bolsas, envases, mesas de exterior, algunas piezas para los coches, guardabarros para bicicletas y motos...etc.

VAMOS A REUTILIZAR.

¿Qué es reutilizar?:

Darle de nuevo una utilidad a los objetos con el mismo fin u otro.

Son solo ejemplos que se me han ocurrido, puedes cambiar lo que veas.

Por ejemplo:

Reutilizamos las bolsas de la compra al ir al mercado.

Cuando la ropa se nos queda pequeña podemos llevarla al contenedor de ropa usada para que alguien la reutilice.

También se pueden reutilizar un montón de cosas más, como por ejemplo:

Vamos a transformar un botellín de agua en una hucha.

Necesitamos:

- Una botella de plástico vacía.
- Dos tapones de corcho.
- Cinta adhesiva, rotulador, tijeras.
- Pinturas de colores.
- Papel de seda de colores.
- Adhesivos para los ojos.

Ojo, el corte debe hacerlo un adulto!!!



En primer lugar cortaremos la botella de plástico en tres partes y eliminaremos la parte central. A continuación cortamos un pequeño rectángulo en la parte superior, la que tiene el tapón. Después lo unimos con la parte inferior con cinta adhesiva.

Ahora cogemos los dos tapones de corcho y los partimos por la mitad.

Serán las cuatro patas de nuestra hucha cerdito. Los pintamos del color que queramos y también el tapón de la botella, que es la nariz.

Después enganchemos las cuatro patas en la parte inferior de la botella, enroscamos la nariz y disimulamos la juntura central con papel de seda rosa, por ejemplo.

Nuestro cerdito necesitará unas buenas orejas. Se las hacemos con papel de seda. Las dibujamos en un papel, las recortamos y las pegamos con cinta adhesiva.

También podremos hacerle adornos con el papel. Por último, faltan los ojos de nuestra hucha.

Usaremos dos adhesivos circulares y con un rotulador permanente dibujamos las pupilas de los ojos.

Con el mismo rotulador hacemos las cejas y la boca.

Ya tenemos nuestra hucha cerdito lista para comenzar a ahorrar.

El primer ahorro ha sido, de hecho, la fabricación de la hucha, ya que hemos reutilizado materiales que de uso común.

Si no tienes un botellín, seguro que encuentras un calcetín viejo.

Hagamos con él una marioneta.

Necesitamos.....

Tienes tanta imaginación que seguro que tienes una idea para reutilizar más cosas.
¿Qué se te ocurre?

¿Te imaginas cultivar alguno de los ingredientes que has utilizado para tu receta?

Si quieres hacerlo, puedes conseguirlo ¿vamos?

Necesitas:

- Plantones de fruta o verdura como; fresas, tomate, berenjena, pimiento, calabacín, quisantes...etc.
- Macetas que ya tengas, como de 25 cm de diámetro.
- Tierra de alguna maceta que ya no se utilice.
- Unas cuantas piedras pequeñas.
- Platos soperos viejos o toppers que hayan perdido su tapa.



Pasos:

- La maceta debe ir encima del plato viejo.
- Ponemos piedras en el fondo de la maceta, taponando el agujero pero no del todo.
- Echamos tierra en la maceta hasta la mitad.
- Plantamos.
- Seguimos hasta rellenar de tierra la maceta.
- Regamos.



Importante:

- A la planta le debe dar la luz del sol.
- Los primeros días hay que tener cuidado, que no pase ni mucho frío ni mucho calor.

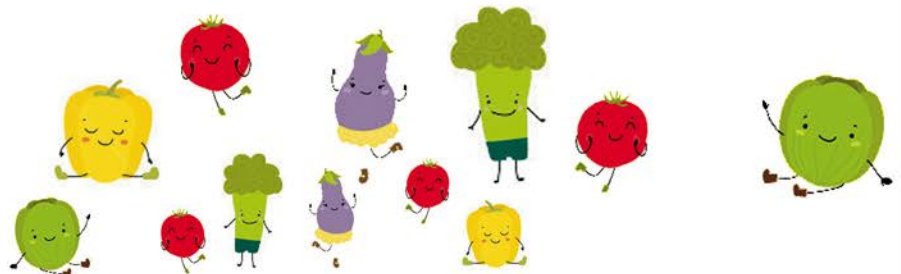
Trucos:

- Si somos despistados a la hora de regar, podemos poner agua en el plato hondo donde reposa la maceta.
- Si podemos, dejamos el resto de poda sobre la tierra de la maceta. Cuando se descomponga será abono.
- Si vemos que un insecto ha puesto huevos en nuestra planta, pulverizamos agua sobre las hojas y tratamos de limpiarlas. Si hay muchos huevos, mejor podarla.

Con nuestro huerto conseguiremos:

- Comer fruta o verdura muy fresca.
- Asegurarnos de que sea ecológica.
- Dar vida a nuestro balcón.

¡Bon appétit!, que diría Brigitte.



La Bella Polenta Ragazzi dei Monti



Quando si pianta la bela polenta,
la bela polenta si pianta cosi,
si pianta cosi, si pianta cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum.
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando la cresce la bela polenta,
la bela polenta la cresce cosi,
si pianta cosi, la cresce cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum,
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando fiorisce la bela polenta,
la bela polenta fiorisce cosi,
si pianta cosi, la cresce cosi,
fiorisce cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum,
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si smissia la bela polenta,
la bela polenta si smissia cosi,
si pianta cosi, la cresce cosi,
fiorisce cosi, si smissia cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum,
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si taia la bela polenta,
la bela polenta si taia cosi,
si pianta cosi, la cresce cosi,
fiorisce cosi, si smissia cosi,
si taia cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum,
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si mangia la bela polenta,
la bela polenta si mangia cosi,
si pianta cosi, la cresce cosi,
fiorisce cosi, si smissia cosi,
si taia cosi, si mangia cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum,
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando si gusta la bela polenta,
la bela polenta si gusta cosi,
si pianta cosi, la cresce cosi,
fiorisce cosi, si smissia cosi,
si taia cosi, si mangia cosi,
si gusta cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum,
Cia cia pum, cia cia pum.

Quando ferisce la bela polenta,
la bela polenta ferisce cosi,
si pianta cosi, la cresce cosi,
fiorisce cosi, si smiscia cosi,
si taia cosi, si mangia cosi,
si gusta cosi, ferisce cosi.
Bela polenta cosi.
Cia cia pum, cia cia pum,
Cia cia pum, cia cia pum.

Listado de libros en los que la cocina o la comida tienen cierta importancia.

(Disponemos de listados en las lenguas oficiales del Estado)

¡Ay! / Victoria Pérez y Claudia Ranucci. Anaya, 2004.

10 cuentos para abrir el apetito. Comecuentos / Joan de Déu Prats. Parramón, 2010.

Bola de Manteca. Ana Presunto. OQO, 2006.

Cuidado con la rana / William Bee. Juventud 2008.

La gallina Carmelina / Mercé Viana. J.J. 2, 1990.

Cuento para contar mientras se come un huevo frito.
/ Pep Bruno. Kalandraka, 2003.

Charlie y la fábrica de chocolate / Roald Dahl. Alfaguara 2004.

El almuerzo / Michel Van Zeveren. Corimbo, 2011.

El secreto / Eric Batut. Kokinos 2009.

El cuento de las dos cabras / Tomo Barder. Arttime, 2005.

El increíble niño comelibros / Oliver Jeffers.
Fondo de Cultura Económica, 2006

El magnífico plan de lobo / Luis Vives. Edelvives 2008.

El nabo gigante / Aleksei Tostoy. Omega, 2002.

El tigre que vino a tomar té / Judith Kerr. Kalandraka, 2010.

El sultán y los ratones / Joan de Boer & Txell Darné. OQO 2005.

Érase un viejo mono que se tragó una Rana / Jennifer Ward.
Fortuna, 2010.

Eva y la tarta / Carmela d'Amico. SM, 2007.

La vaca que puso un huevo / Andi Cutbill y Russell.
Ayto. Serres, 2008.

La gallina que pudo ser princesa / Carles Cano. Anaya, 2005.

Frederick / Leo Lionni. Kalandraka 2011.

Finn Herman / Mats Letén. Libros del Zorro Rojo, 2009.



- La cocina encantada / Teresa Pérez. Libros del Zorro Rojo, 2007.
- La gallinita roja / Pilar Martínez. Kalandraka, 2012.
- Las habichuelas mágicas. Cuento tradicional.
- Magia / Charo Pita. OQO 2011.
- Ñam-ñam / Lola Casas. Almadraba, 2011.
- ¡Ñam!. Cuentos para comer de todo / Violeta Monreal. Bruño 2009.
- Rata Tomasa y Tom Ratón / Marisa Nuñez. OQO 2005.
- ¡Qué asco de bichos! y El cocodrilo enorme / Roald Dahl. Alfaguara 2005.
- Pucheros de rimas / Roald Dahl. Anagrama, 1992.
- El pastel de chocolate / Pilar Ramos. Parramón, 2002.
- Tío Lobo / Xosé Ballesteros y Rogger Olmos. Kalandraka 2010.
- Una semana con el ogro de Cornwallles/ Miguel Ángel Pacheco. Anaya 2005.
- En el Huerto. Frutas y Verduras / Gaud Morel. Altea, 2006.
- Hora de cenar / Jan Pienkowski. Parramón, 2007 Reedición.
- La leche / Catherine de Sairigné. Altea, 2006.
- Monstruos supersanos: Hábitos Saludables. / Valentín Fuster. Planeta, 2010.
- Un cuento lleno de lobos. Roberto Aliaga y Rogger Olmos. OQO, 2010.
- Nos alimentamos / Juanolo. Tandem, 2007.
- Teo y la Alimentación Violeta Denou. Timun Mas, 2006.
- Y ahora... ¡el desayuno! / Helen Dorman. Everest, 2004.
- Txikichef / Andoni Luis Aduriz. Gourmandia Hariadna, 2006.
- Cocina de fiestas y celebraciones: cocinar sin fuego y al horno.
/ G. Baliv. La Galera, 2002.
- El libro de cocina / Jane Bull. Molino, 2002.



El libro de cocina / Jane Bull. Molino, 2002.

Yo también cocino / Brigitte Carrere. Combel, 2008.

Cocinar con niños. Desiderata Books, 2010.

La cocina con Asterix / Uderzo. Timun Mas, 1992.

De la maceta a la cazuela. SM, 2009 (641 DEL)

La pequeña ciencia de la salud / Valentí Fuster. Planeta, 2011.

¡A cocinar! / Pamela Gwyther. Parragon, 2006.

Las apetitosas ensaladas / Carole Handslip. Elfos, 1991.

Todos a la mesa: qué comen los niños y niñas del mundo / B.Hollyer. Intermón, 2003.

Gracias a la generosa colaboración de la B. P.M. de San Vicente del Raspeig (Alc)

